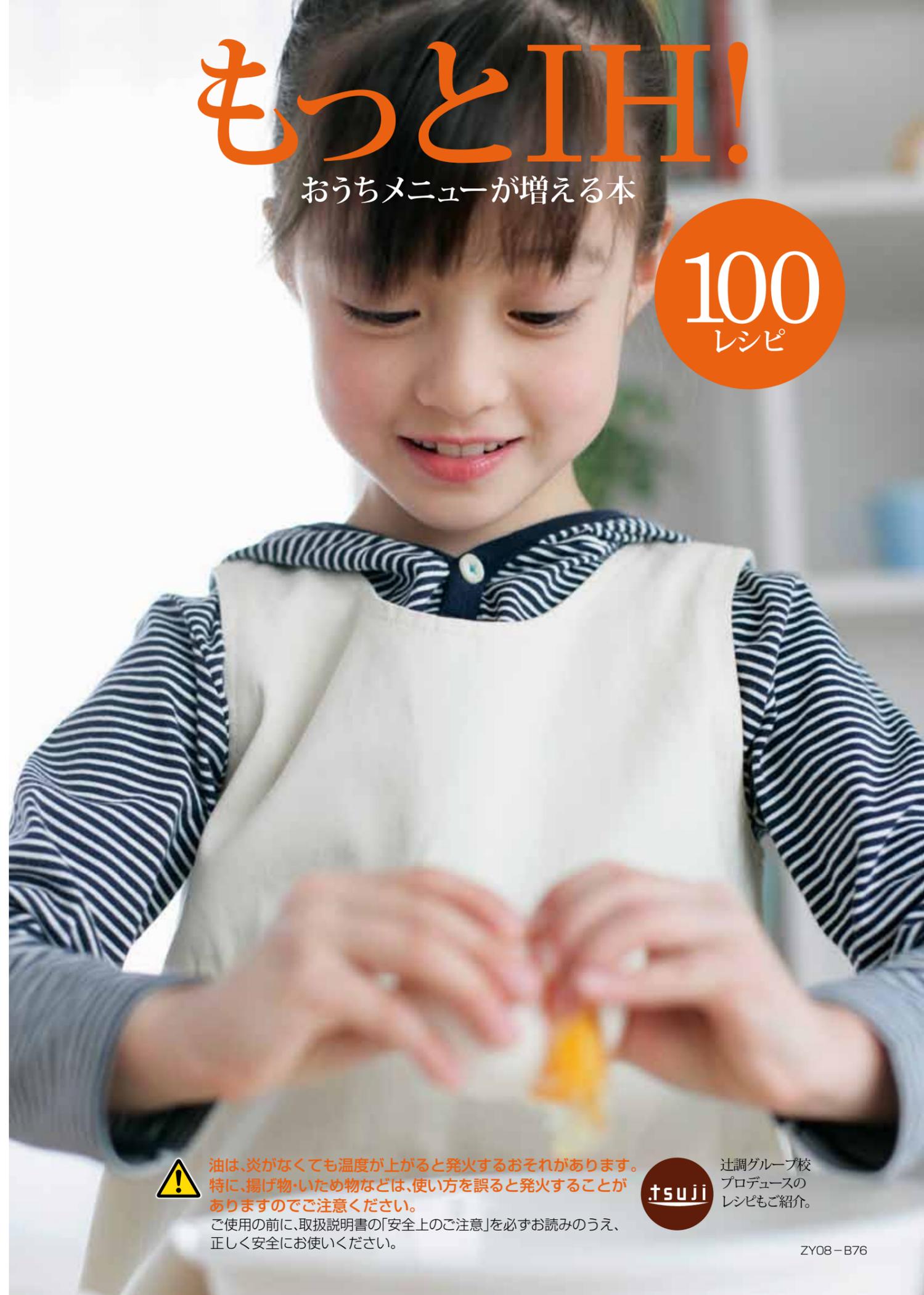
火力・温度調節の目安　IH

●消費電力は、鉄・ホーロー鍋を使った場合です。
●アルミ・銅鍋は、鉄などの鍋に比べ、火力「7・8」の火力感が約10〜15%弱くなります。（パナソニック（株）測定方法による）

ZY08-B76
F0313Y0

もっとIH!

おうちメニューが増える本

100 レシピ

油は、炎がなくても温度が上がると発火するおそれがあります。特に、揚げ物・いため物などは、使い方を誤ると発火することがありますのでご注意ください。
ご使用の前に、取扱説明書の「安全上のご注意」を必ずお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

tsuji
辻調グループ校プロデュースのレシピもご紹介。

ZY08－B76

tsuji 辻調グループ校

パナソニックと辻調グループ校は、
日々の食事からうまれる喜びや
家族で囲む食卓の楽しさを、
たくさんの人びとに伝えていきたいと
考えています。

100 Recipes

見てわかる写真もくじ 探しやすい食材ごとの分類

使える鍋や操作などは、調理方法により異なりますので、必ず取扱説明書をご確認ください。

※IHのレシピ集や詳しい情報が見られます。
http://sumai.panasonic.jp/ihcook/
※料理の写真は、実際と多少異なることがあります。

もくじ

もくじ

平面プレート（別売）をお求めいただくとお菓子・お惣菜レシピが広がります。
（別売品はお買い求め先にお問い合わせください）

野菜と豚肉のヘルシー蒸し

材料：４人分
(1人分：約261kcal)

白菜(ざく切り)……1/4個(500g)
にんじん(短冊切り)……1/2本(70g)
ニラ(3～4cm長さ)……1束(100g)
もやし(根を取る)……1パック(200g)
豚ロース肉(薄切り)……300g
塩……小さじ1弱
酒……1/4カップ
大根おろし……50g
ポン酢……適量
万能ねぎ(小口切り)……4本(20g)

下準備

1 白菜・にんじん・ニラ・もやしをざるに入れて水を回しかけ、水気を切って鍋に入れる。

2 1に覆いかぶさるように豚肉を広げて並べ、塩を振って酒を回しかける。

蒸す

3 ふたをして[加熱]メニューで火力[5]に合わせて加熱し、約12分間蒸す。

4 蒸し上がったら器に盛り、大根おろしを載せてねぎを散らし、ポン酢をかける。

Meat dishes
お肉のおかず

鶏胸肉のきのこ詰め皮パリパリ焼き

材料：4人分（1人分：約480kcal）

鶏胸肉（1枚約250g）……2枚
・きのこソテ
きのこ類（エリンギ、しいたけなどを1cm角に切る）……200g
ベーコン（5mm幅の棒状に切る）…30g
にんにく（みじん切り）……小さじ1/2
パセリ（みじん切り）……大さじ1
オリーブオイル……適量
粉チーズ……20g
オリーブオイル……適量
・ソース
赤ワイン酢……20ml
エクストラバージンオリーブオイル……60ml
トマト（果肉の角切り）……1個
にんにく（みじん切り）……1/4片
バジル（千切り）……大さじ1
塩・こしょう……各適量

アドバイス
グリル調理は予熱の必要がなく、すぐに調理ができます。肉料理などは短時間で裏面もしっかり火を通すことができてこんがり焼き目が付きます。しかもグリル皿の深い溝で余分な脂も落とせます。

辻調グループ校
西洋料理
西川 清博 先生

tsuji 辻調グループ校
辻調グループ校
1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校。
〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

きのこソテを作る
1 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコンをいためる。きのこを加えてさらにいためて、塩・こしょうする。
2 火が通れば、にんにく・パセリを加えて、冷ます。

鶏胸肉にきのこソテを詰める
3 鶏胸肉は皮目を下にして観音開きにし、塩・こしょうして、きのこを詰める。
4 つまようじ数本で、開かないように止める。粉チーズを振る。

焼く
5 4の全体にオリーブオイルをまぶして皮目を下にし、グリル皿に載せる。グリル（温度設定）メニューで240℃に合わせ、10～15分焼く。（皮目がこんがり焼けて中まで完全に火が通るまで）

ソースを作る
6 ボウルに赤ワイン酢、塩・こしょうを入れて混ぜる。
7 エクストラバージンオリーブオイルを少量ずつ加えながら混ぜ、にんにく、トマト、バジルを加える。
※焼き上がったらつまようじを取り、皮目を上にして盛り付ける。
※ポン酢50mlにたたきつぶしたにんにく1片を一晩つけ、オリーブオイル15mlを加えたソースを添えてもよいでしょう。
※鶏胸肉の周囲に付け合わせとなる野菜を並べ、一緒に焼いてもよいでしょう。

ハンバーグ

材料：4人分
（1人分：約279kcal）

Ⓐ
牛ひき肉……210g
豚ひき肉……90g
塩……小さじ1/2
ナツメグ・こしょう…各少々

玉ねぎ（みじん切り）…100g
サラダ油……適量
パン粉……15g
牛乳……大さじ1
卵（M）……1個
・ソース（混ぜ合わせておく）
トマトケチャップ…大さじ5
ウスターソース……大さじ3

肉だねを作る
1 玉ねぎはサラダ油であめ色になるまでフライパンでいため、冷ましておく。
2 パン粉は牛乳で湿らせておく。
3 Ⓐを粘り気が出るまでよくこねる。
4 3に1、2、溶き卵を加えよく混ぜ、4等分にし、手のひらで20回打って空気を抜き、小判型（8×10cm、厚み2cm）にして、中央をくぼませる。

焼く
5 焼き物メニューで180℃に合わせ、フライパンを予熱する。
6 「予熱」表示が消えたら油を入れてタネを並べ、ふたをして3～4分焼く。
7 焼き色が付いたら裏返し、ふたをして3～4分焼く。竹串を刺して、すんだ肉汁が出たらでき上がり。

ポークソテー

材料：2人分
（1人分：約393kcal）

豚肩ロース（1枚約120g）……2枚
塩・こしょう……各少々
薄力粉……適量
サラダ油……適量

下準備
1 豚肉は筋を切り、肉たたきなどでたたいて両面に塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。

焼く
2 焼き物メニューで230℃に合わせ、フライパンを予熱する。
3 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、1を並べてふたをし、焼き色が付くまで2～3分焼く。
4 裏返してふたをし、さらに焼き色が付くまで2～3分焼く。
5 食べやすい大きさに切る。
※お好みで大根おろし・ポン酢・万能ねぎをかけていただいてもよいでしょう。

スペアリブ

材料：4人分
（1人分：約561kcal）

豚スペアリブ（1本約150g・10cm）……4本
・たれ（混ぜ合わせる）
しょうゆ……大さじ3
酒・ごま油……各大さじ2
おろしにんにく・砂糖・すりごま……各少々

下準備
1 スペアリブは竹串などで全体を突き刺しておく。
2 1をたれに30分～1時間つけ込む。

焼く
3 グリル皿にアルミ箔を敷き、たれを切ったスペアリブを骨を横にして載せ、グリル（温度設定）メニューで220℃に合わせ、20～25分焼く。

鶏の香草焼き

材料：4人分
（1人分：約448kcal）

鶏もも肉（1枚約250g）…2枚
塩……小さじ1
こしょう……少々
ブロッコリー（小房）…8個（100g）（さっとゆでる）
ミニトマト……8個（80g）

Ⓐ
ローズマリー……4枝（枝を取り、葉のみにする）
タイム……4枝
オリーブオイル…大さじ4
にんにく（みじん切り）‥2片

下準備
1 Ⓐを混ぜてジッパー付き袋などに入れておく。
2 鶏もも肉は皮に穴を開け、塩をすり込んでこしょうを振りかけ、1の袋に入れてよくもみ込む。さらにブロッコリー・ミニトマトも入れて軽くなじませたあと、約30分おく。

焼く
3 グリル皿につけ込んだ鶏もも肉を横置きに載せ、両端にブロッコリー・ミニトマトを並べ、香草を置く。

4 グリル（温度設定）メニューで260℃に合わせ、20～25分焼く。

Meat dishes
お肉のおかず

中華風チキングリル

材料：2人分
（1人分：約669kcal）

鶏もも肉（1枚約250g）……2枚
塩・こしょう……各少々
・たれ（混ぜ合わせておく）
万能ねぎ（みじん切り）……1本
ごま油……大さじ2
しょうゆ……大さじ4
砂糖……大さじ1
おろししょうが……小さじ2
おろしにんにく……小さじ1
乾燥とうがらし（小口切り）……2本

下準備

1 鶏もも肉は皮に穴を開け、塩・こしょうをする。
※厚みがあるものは、約2cmの高さに開いておきましょう。

焼く

2 グリル皿に鶏もも肉を皮面を上にして、横向きに並べる。

3 グリル（自動）メニューの とり肉 を選ぶ。

4 火力 中 のままで、スタートする。

5 焼けたら、たれをかける。

ミートローフ

材料：4人分
（約10×18×3cm）
（1人分：約245kcal）

玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
バター……大さじ1
Ⓐ
合びき肉……300g
パン粉…大さじ1（約4g）
牛乳……大さじ1
溶き卵……Mサイズ1/2個分
トマトケチャップ……大さじ1/4
ウスターソース……大さじ1/2
塩……小さじ1/2
こしょう・ナツメグ…各少々
・ソース（混ぜ合わせておく）
トマトケチャップ……大さじ3
しょうゆ……大さじ1/2
ウスターソース……大さじ2

肉だねを作る

1 フライパンにバターを熱し、玉ねぎがきつね色になるまで弱火でよくいため、冷ましておく。

2 1とⒶをボウルに入れて混ぜ、よく練る。

3 グリル皿にアルミ箔を敷いて2を載せ、高さ3cm程度のかまぼこ型に整え、表面を滑らかにする。

焼く

4 グリル（温度設定）メニューで 200 ℃に合わせ、20～25分焼く。

5 竹串を肉の中心に刺し、すんだ肉汁が出てきたらでき上がり。ソースをかける。

ピーマンの肉詰め

材料：4人分
（1人分：約226kcal）

ピーマン……4個（120g）
（縦半分に切り、種を取り出す）
小麦粉……適量
玉ねぎ（みじん切り）……1/2個（100g）
バター……適量
Ⓐ
合びき肉……250g
卵……1個
パン粉……大さじ1
塩……小さじ1/2
こしょう・ナツメグ……各適量
・ソース（混ぜ合わせておく）
トマトケチャップ……大さじ3
ウスターソース……大さじ1½

肉だねを作る

1 フライパンにバターを熱して玉ねぎをいため、冷ましておく。

2 ピーマンの内側に小麦粉をまぶしておく。

3 1とⒶをボウルに入れ、よく混ぜる。

4 3をピーマンの内側に詰める。

焼く

5 グリル皿にピーマンを下にして並べ、グリル（温度設定）メニューで 260 ℃に合わせ、15～20分焼く。

6 仕上げにソースをかける。

チキンとじゃがいものグリル焼き

材料：4人分
（1人分：約429kcal）

手羽元……8本（480g）
だんしゃくいも（一口大の乱切りにする）……2個（300g）
Ⓐ
オリーブオイル……大さじ2
おろしにんにく・塩……各小さじ1/2
レモン汁・煮詰めたバルサミコ酢……各大さじ2
Ⓑ
オリーブオイル……大さじ2
おろしにんにく・塩……各小さじ1/2

下準備

1 手羽元にフォークなどで穴を開け、Ⓐとともにジッパー付き袋などに入れ、1時間程冷蔵庫に入れる。

2 だんしゃくいもは固めに下ゆでし、粗熱を取ったらⒷとともにジッパー付き袋などに入れ、1と同様に冷蔵庫に入れる。

焼く

3 グリル皿にクッキングシートを敷いて1と2を並べ、グリル（温度設定）メニューで 220 ℃に合わせ、15～20分焼く。

ベーコンときのこのホイル包み焼き

材料：4人分
（1人分：約149kcal）

ベーコン……4枚（60g）
（約1cm幅に切る）
しめじ……100g
えのき……120g
バター……40g
塩・こしょう……各少々

作り方

1 アルミ箔に1/4量のしめじ・えのき・ベーコン・バターを載せ、塩・こしょうをして全体を包む。（4個作る）

2 グリル皿に少し間をあけて並べ、グリル（温度設定）メニューで 280 ℃に合わせ、25～30分焼く。

Meat dishes
お肉のおかず

スパイシー肉じゃが

材料：4人分
(1人分：約358kcal)

鶏もも肉……1枚(250g)
塩・こしょう……各少々
じゃがいも……3個(450g)
にんじん……1/2本(70g)
玉ねぎ……1個(200g)
ズッキーニ……1本(150g)
サラダ油……大さじ2
・スパイス
おろしにんにく…小さじ1/2
おろししょうが……小さじ1
赤とうがらし……1本
Ⓐ ターメリック…小さじ1
カイエンヌペッパー…少々
ガラムマサラ…小さじ1/2
※Ⓐはカレー粉でも代用できます。
白ワイン……1/4カップ
水……2カップ
コンソメスープの素……小さじ2
しょうゆ……大さじ1
ケチャップ……大さじ2

作り方

1 鍋にサラダ油を敷き、塩・こしょうした鶏肉を入れて 加熱 メニューで火力 5 に合わせて熱し、3～4分いため、スパイスを加えて香りが出るまでいためる。

2 乱切りの野菜を入れ1分30秒いため合わせ、白ワインを注いでアルコール分を飛ばす。水とコンソメスープの素を加えて火力 8 で煮立て、アクを除いて落としぶたをし、火力 5 で15分煮る。

3 しょうゆとケチャップで味を調える。

豚肉串揚げ

材料：4人分
(1人分：約866kcal)

豚ロース(トンカツ用)
……4枚(480g)
玉ねぎ……1½個(300g)
塩・こしょう……各少々
小麦粉……適量
Ⓐ(合わせて溶く)
溶き卵……2個分
牛乳……1/4カップ
パン粉……3カップ
揚げ油……適量

下準備

1 豚ロース肉は身と脂の間にある筋を切り、1枚を6つに切る。

2 玉ねぎはくし切りにする。

3 串に玉ねぎ・豚肉の順に刺して塩・こしょうし、小麦粉・Ⓐ・パン粉の順に衣を付ける。

4 フライパンに揚げ油を入れる。

揚げる

5 揚げ物 メニューで 180 ℃に合わせ、予熱する。

6 「予熱」表示が消えたら、串を入れて裏返しながら約3～4分揚げる。

手羽先の塩焼き

材料：6本分
(1本分：約127kcal)

手羽先……6本(360g)
塩・こしょう……各少々
レモン(くし型に切る)…適量

下準備

1 手羽先に塩・こしょうをして、グリル皿に並べる。

焼く

2 グリル(手動) メニューの 中 で18～20分焼く。
※お好みでレモンを絞っていただく。

豚肉と白菜のホイル包み焼き

材料：4人分
(1人分：約265kcal)

豚バラ薄切り肉……240g
白菜……1/4個(500g)
酒……大さじ4
ポン酢……適宜

作り方

1 白菜は葉としんに切り分け、しんは薄くそぎ切りに、葉はざく切りにする。

2 豚肉は半分に切る。

3 アルミ箔に1/4量の白菜と豚肉を交互に広げて重ね、酒を振りかけて全体を包む。(4個作る)

4 グリル皿に少し間をあけて斜め置きに並べ、グリル(温度設定) メニューで 280 ℃に合わせ、25～30分焼く。

5 ポン酢をかけていただく。

揚げない唐揚げ

材料：2人分
(1人分：約425kcal)

鶏もも肉……1枚(250g)
Ⓐ しょうが(すりおろし)……1/2かけ
にんにく(すりおろし)……1/2かけ
しょうゆ……大さじ1
酒……大さじ1
片栗粉……大さじ3
塩・こしょう……各少々
ごま油……大さじ2

作り方

1 鶏肉は一口大に切って塩・こしょうを振る。

2 1をⒶを合わせたたれにつけ込み、冷蔵庫で1時間以上おく。

3 片栗粉を一つずつ丁寧につけ、クッキングシートを敷いたグリル皿に皮目を上にして並べる。

4 3の上にごま油を回しかけ、グリル(温度設定) メニューで 220 ℃に合わせ、14～17分焼く。

チンジャオロース

材料：4人分
(1人分：約168kcal)

牛肉(やや厚みのあるもの)
……200g
Ⓐ 酒・しょうゆ…各小さじ1
片栗粉・ごま油……各大さじ1/2
ピーマン(細切り)
……4個(120g)
水煮たけのこ(細切り)…50g
しょうが(みじん切り)…1片
サラダ油……大さじ1
Ⓑ しょうゆ・酒…各大さじ1
砂糖・オイスターソース……各小さじ1
塩……少々

下準備

1 牛肉は細切りにし、Ⓐで下味を付ける。

2 Ⓑを混ぜ合わせる。

作り方

3 加熱 メニューで予熱する。

4 予熱ができたら、油を入れてしょうがをいため、油に香りを付ける。

5 火力 7 で牛肉をいため、色が変わったら野菜を加えてさらにいため、Ⓑを加えて全体にからませる。

手作りぎょうざ

材料：30個分
(1個分：約24kcal)

ぎょうざの皮……30枚
豚ひき肉……100g
キャベツ(みじん切り)
……170g
ニラ(みじん切り)……30g
Ⓐ しょうが・にんにく(みじん切り)……各1片
酒・しょうゆ……各大さじ1/2
ごま油……小さじ1
塩・こしょう……各少々
サラダ油……適量
水……120ml(1回分)
・たれ(混ぜ合わせておく)
しょうゆ・酢……各大さじ1
ラー油……適量

下準備

1 キャベツに塩（分量外）をもみ込んでしばらくおき、絞って水気を切る。

2 豚ひき肉とⒶを粘り気が出るまでよく混ぜる。

3 2に1のキャベツと、ニラを加えてさらに混ぜる。

4 3をぎょうざの皮で包む。

焼く

5 焼き物 メニューで 200 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

6 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、ぎょうざ10～20個をくっつかないように並べて、すぐに水120mlを入れる。ふたをして2～4分焼き、水気がなくなったらふたを開け、さらに1～3分焼く。
※お好みで、たれにつけていただく。

タンドリーチキン

材料：8本分
(1本分：約141kcal)

鶏手羽元……8本(480g)
カレー粉……大さじ1/2
塩・こしょう……各少々
Ⓐ プレーンヨーグルト…大さじ4
しょうが(すりおろし)……1/2かけ
にんにく(すりおろし)……1/2かけ
ガラムマサラ…小さじ1/2
赤とうがらし(輪切り)…1本分
塩……小さじ1/3
こしょう……少々
赤パプリカ……1/2個(80g)
黄パプリカ……1/2個(80g)

下準備

1 鶏肉は骨に沿って切り込みを2本入れて観音開きにし、皮にフォークで穴を開ける。

2 1にカレー粉、塩・こしょうをまぶす。

3 ボウルにⒶの材料をすべて入れて混ぜ合わせ、2の鶏肉を入れて絡め、30分ほどおいておく。

4 パプリカは種を取り、縦に4等分する。

焼く

5 クッキングシートを敷いたグリル皿に鶏肉とパプリカを並べ、グリル(温度設定) メニューで 220 ℃に合わせ、20～25分焼く。

Seafood dishes
魚介のおかず

たいの塩釜焼き

材料：1尾分
(1尾：約583kcal)

真だい(小ぶり・400g以下)……1尾
酒……少量
あら塩……1kg
卵白……3個
平らな昆布(身が隠れる程度の大きさ)……2枚
大葉……8～10枚

下準備

1 ボウルにあら塩、卵白を入れ混ぜておく。(時間をおくとダレるので、調理直前に行う)

2 真だいに酒を振りかけておく。

焼く

3 真だいのえら(表裏)の部分から大葉を1枚ずつ入れる。

4 グリル皿にアルミ箔を敷き、1の塩を1/3量薄く伸ばし、昆布、大葉4枚、真だいの順に載せる。
※たいの頭がグリルの奥になるようにしましょう。

5 その上から昆布、大葉4枚を載せ、全体を残りの塩で覆う。(たいと塩がくっつきやすいので、大葉と昆布でたいを覆うようにするとよい)
※たいの大きさに応じて塩の分量は調節してください。
※お好みで、卵黄で模様を描いてもよいでしょう。

6 グリル(温度設定)メニューで160℃に合わせ、タイマーを使って50～60分焼く。

Seafood dishes
魚介のおかず

さけのムニエル&アスパラときのこのソテー

材料：2人分
(1人分：約265kcal)

・さけのムニエル
生ざけ(1切れ約100g) ……… 2切れ
小麦粉 ……… 適量
塩・こしょう …… 各少々
バター ……… 大さじ1

・アスパラときのこのソテー
アスパラガス ……… 約6本(130g)
きのこ(エリンギ) … 100g
塩・こしょう ……… 各少々
バター ……… 大さじ1

下準備

1. アスパラガスは皮むき器で茎部分の皮をむき、5cmの長さに切っておく。
2. きのこは1/2に切り、縦に1/4に切る。
3. さけは焼く直前に塩・こしょうし、全体に小麦粉をまんべんなくつける。

作り方

4. フライパンにバターを熱して完全に溶けたら 加熱 メニューで火力 4 に合わせ、端にさけを入れる。
5. あいた所にアスパラガスときのこを入れ、塩・こしょうをしふたをして5分焼き、裏返してふたをして3分焼く。

あじの香草焼き

材料：4人分
(1人分：約231kcal)

真あじ(1尾約180g) … 2尾
塩・黒こしょう ……… 各適量
レモン ……… 適量(お好みで)
・香草パン粉(よく混ぜ合わせる)
パン粉 ……… 25g
オリーブオイル …… 大さじ3
乾燥のローズマリー・タイム・パセリ … 各小さじ2
粉チーズ ……… 大さじ2
おろしにんにく …… 小さじ1

下準備

1. あじは、うろことゼイゴをそぎ、頭・内臓を取って3枚におろし、塩・黒こしょうを振っておく。

焼く

2. グリル皿にクッキングシートを敷き、斜めにあじを中央寄りに置き、香草パン粉を載せて広げる。
3. グリル(温度設定) メニューで 200 ℃に合わせ、10～15分焼く。

えびのオーブン焼き

材料：4人分
(1人分：約266kcal)

有頭えび(15～16cm) ……… 8尾(480g)
塩・ホワイトペッパー ……… 各少々
オリーブオイル …… 大さじ6
にんにく(みじん切り) ……… 1/2片
パセリ(みじん切り)・イタリアンパセリ・オレガノ・白ワイン ……… 各少々

下準備

1. えびは頭と尾を残して殻をむき、背わたを取って、えびがまっすぐになるように1尾ずつ竹串で刺す。
2. 1のえびに塩・ホワイトペッパーを振る。

焼く

3. グリル皿にアルミ箔を敷き、その上にオリーブオイルを塗り2のえびを縦に並べる。
4. 3にオリーブオイルをたっぷり振りかけ、白ワイン・パセリ・にんにく・オレガノを振りかける。
5. グリル(温度設定) メニューで 240 ℃に合わせ、10～12分焼く。

いかとセロリのガーリックいため

材料：4人分
(1人分：約301kcal)

いか ……… 2杯(約600g)
セロリ ……… 2本(300g)
アンチョビ(みじん切り) … 4枚
赤とうがらし(種を取って輪切り) ……… 2本
にんにく(薄切り) ……… 2片
オリーブオイル …… 大さじ4
クレソン(ざく切り) …… 6本
塩・こしょう ……… 各少々
くるみ(粗く刻む) …… 20g
レモン(くし形に4等分する) ……… 1/2個

下準備

1. いかは、胴部分は約1cm幅、足は約4cm長さに切る。
2. セロリの葉は約4cmのざく切りに、根元の部分は薄く皮をむいて約1cm幅に斜め切りにする。

作り方

3. フライパンにオリーブオイル・にんにくを入れて 加熱 メニューで火力 6 に合わせ、約1分30秒加熱し、赤とうがらし・アンチョビを加えて火力 4 で約30秒加熱する。
4. セロリを加え火力 6 で約45秒いためる。
5. いかを加え火力 8 で約1分いため合わせる。
6. クレソンを加えて約30秒いため合わせ、塩・こしょうで味を調える。器に盛り、くるみを散らしてレモンを添える。

ぶりのつけ焼き

材料：4人分
(1人分：約264kcal)

ぶりの切り身(1切れ約75g) ……… 4切れ
・たれ(混ぜ合わせる)
しょうゆ ……… 大さじ4
みりん ……… 大さじ3
酒 ……… 大さじ1
砂糖 ……… 大さじ2

下準備

1. ぶりの切り身をたれにつける。(約30分)
2. たれをふき取ってから、グリル皿に少し間をあけて斜め置きに載せる。

焼く

3. グリル(自動) メニューの つけ焼き・中 で焼く。

あじの南蛮づけ

材料：4人分
(1人分：約540kcal)

あじ(小さめ・1尾約120g) ……… 8尾
塩 ……… 少々
小麦粉 ……… 適量
揚げ油 ……… 適量
にんじん(千切り) ……… 1/4本(40g)
玉ねぎ(薄切り) ……… 1/4個(50g)
ピーマン(千切り) ……… 2個(60g)
ミニトマト(4等分に切る) ……… 6個(60g)
・調味液
酢・しょうゆ …… 各大さじ3
砂糖 ……… 大さじ1½

下準備

1. あじは、ゼイゴ・えら・はらわたを取って水洗いし、軽く塩を振る。
2. あじの水気をよくふき、小麦粉を全体にまぶして余分な粉をはたく。

揚げる

3. 鍋に揚げ油を入れ、揚げ物 メニューで 170 ℃に合わせ、予熱する。
4. 「予熱」表示が消えたら、あじを6～7分揚げる。油をきって調味液につけ、野菜を全体に散らす。
※あじは揚げてすぐに液につけ込むと、味がよくしみます。

いわしのかば焼き

材料：4人分
(1人分：約242kcal)

いわし(開き・1尾約70g) ……… 4尾
しょうがのおろし汁 …… 小さじ1
かたくり粉 ……… 適量
サラダ油 ……… 適量
・たれ(混ぜ合わせる)
しょうゆ・みりん … 各大さじ2
酒・砂糖 ……… 各大さじ1

下準備

1. いわしの水気をふき取り、しょうがのおろし汁に10分間つけておく。
2. 1にかたくり粉を薄く全体にまぶす。

焼く

3. 焼き物 メニューで 230 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。
4. 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、2を並べてふたをし、焼き色が付くまで4～5分焼く。
5. 裏返してふたをし、さらに4～5分焼いて取り出す。
6. フライパンの余分な油をふき取り、加熱 メニューで火力 3 ～ 4 に合わせ、たれを入れて煮立たせる。いわしを戻し、煮絡める。

Seafood dishes
魚介のおかず

帆立貝のグラタン

材料：4個(開いた殻を皿にする)
(1個分：約299kcal)

殻付き帆立貝(殻を開け上の殻は外す)
……………………………………4個
パン粉……………………………適量
・**ガーリックバター**
バター(室温に戻しておく)…50g
Ⓐ にんにく(みじん切り)‥2片
パセリ(枝を取ってみじん切り)
……………………………1/2枝
塩・ホワイトペッパー…各適量
レモン汁………………小さじ1
・**トマトソース**
ホールトマト缶詰……200g
玉ねぎ(みじん切り)…大さじ1
バジル(乾燥)…………………少々
サラダ油……………………50ml
にんにく(みじん切り)…1/2片
塩・こしょう(黒)…………各少々
※市販のトマトソース(100g)を使ってもよいでしょう。

ガーリックバターを作る

1 ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまですり混ぜる。

2 1にⒶを入れ、レモン汁を加えながらきれいな緑色になるまでよく混ぜる。

トマトソースを作る

3 鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、じっくり香りを移し、にんにくがこんがりときつね色になったら取り出す。

4 3に玉ねぎを加え、薄いきつね色になるまで、ゆっくりと揚げる要領でいためる。

5 4にバジルを入れ、焦げる寸前まで加熱する。

6 5にホールトマトを加えて焦がさないように5～10分煮込み、トマトが煮溶けたら加熱を止め、泡立て器でよく混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

焼く

7 帆立貝にトマトソース(適量)を流し入れて、ガーリックバター(適量)を載せ、パン粉を振る。

8 グリル皿にアルミ箔を敷いて7を並べ、[グリル(温度設定)]メニューで[220]℃に合わせ、約10～15分焼く。
※ガーリックバター・トマトソースは、残れば冷凍保存できます。ガーリックバターはラップに筒状にくるんで冷凍しましょう。

いわしのゆずこしょう焼き

材料：4人分
(1人分：約217kcal)

いわし(開き・1尾約70g)
……………………………………4尾
※さばの切り身などでもよいでしょう。
塩…………………………………適量
ゆずこしょう…………3～5g
パン粉(細目)………………適量
サラダ油……………………適量

下準備

1 いわしの両面に塩を振り、約15分おいて水気をふき取る。

2 いわしの身の方に、ゆずこしょう(チューブタイプ約1cm分)を塗る。

3 両面にパン粉をしっかりと付ける。

焼く

4 [焼き物]メニューで[200]℃に合わせ、フライパンを予熱する。

5 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、いわしの身の方が下になるように並べる。

6 焼き色が付くまで4～5分焼き、裏返してさらに4～5分焼く。

さけとしめじのホイル包み焼き

材料：4人分
(1人分：約219kcal)

生ざけ(1切れ約100g)
……………………………………4切れ
しめじ……………………100g
塩・こしょう……………各少々
バター…………………大さじ3
酒・しょうゆ………各大さじ1

作り方

1 さけに塩・こしょうをして、しばらくおく。

2 アルミ箔の内側に薄くバターを塗って1・しめじ・バターを載せ、酒・しょうゆをかけて包む。(4個作る)

3 グリル皿に少し間をあけて斜め置きに並べ、[グリル(温度設定)]メニューで[280]℃に合わせ、20～25分焼く。

かきのホイル包み焼き

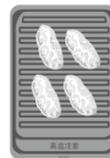
材料：4人分
(1人分：約110kcal)

かき…………………………300g
白ねぎ(斜め切り)
……………………2本(200g)
しらたき…………………200g
(熱湯でさっとゆで、5～6cmに切る)
Ⓐ(混ぜ合わせておく)
みそ…………………………50g
砂糖…………………大さじ1
酒……………………大さじ2
みりん…………大さじ1/2
しょうゆ…………小さじ1

作り方

1 かきは塩水(水200mlに塩小さじ1の割合)でよく洗い、ざるに取って水気を切る。

2 アルミ箔に1/4量の白ねぎ・しらたき・かきを載せ、Ⓐをかけて全体を包む。(4個作る)

3 グリル皿に少し間をあけて斜め置きに並べ、[グリル(温度設定)]メニューで[280]℃に合わせ、25～30分焼く。

いかの姿焼き

材料：4人分
(1人分：約162kcal)

生いか(1杯約220g)…2杯
・**たれ(混ぜ合わせる)**
しょうゆ……………大さじ4
みりん………………大さじ4
砂糖…………………大さじ1

下準備

1 生いかは内臓を取り除き、両面に切り目を入れる。

2 たれにつける。(約30分)

3 たれを切り、グリル皿に載せる。

焼く

4 [グリル(手動)]メニューの[強]で8～12分焼く。
※種類によっては焦げやすいので注意しましょう。

はんぺんのふんわり磯辺焼き

材料：4人分
(1人分：約154kcal)

はんぺん(1枚約110g)……2枚
Ⓐ 大葉(みじん切り)……8枚
玉ねぎ(みじん切り)
……………………1/4個(50g)
味付けのり…………………8枚
Ⓑ 白ごま……………大さじ2
しょうゆ…………大さじ1
粉チーズ…………大さじ6
ごま油…………………………適量

下準備

1 はんぺんをボウルに入れて手でつぶし、Ⓐを加えて混ぜ合わせる。

2 1にⒷを加えてさらに混ぜる。

3 2を8等分にして平たい円形(直径約6cm)にまとめ、味付けのりで挟む。

焼く

4 [焼き物]メニューで[160]℃に合わせ、フライパンを予熱する。

5 「予熱」表示が消えたらごま油をひき、3を並べてふたをし、焼き色が付くまで4～5分焼く。
裏返してふたをし、さらに3～4分焼く。

えびとれんこんのエスニック仕立て

材料：4人分
(1人分：約120kcal)

殻付き大えび(ブラックタイガーなど)…………8尾(25g)
れんこん(1cm厚さの輪切り)
………………………8枚(200g)
酒……………………………大さじ1
サラダ油……………………………適量
・**エスニックソース(混ぜ合わせておく)**
ナンプラー・レモン汁
…………………各大さじ1～2
とうがらし(輪切り)……1本

下準備

1 えびの足と尾先、背わたを取り、酒を振りかける。

焼く

2 [焼き物]メニューで[230]℃に合わせ、フライパンを予熱する。

3 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、えびとれんこんを並べてふたをし、焼き色が付くまで2～3分焼く。

4 裏返してふたをし、さらに2～3分焼く。

5 エスニックソースにつけていただく。

Vegetable dishes
野菜のおかず

アスパラ焼きびたし

材料：4人分
(1人分：約33kcal)

アスパラガス……10本(200g)
花がつお……適量
サラダ油……適量
・つけ汁(混ぜ合わせておく)
だし汁……大さじ6
薄口しょうゆ……大さじ2
みりん……小さじ2

作り方

1 アスパラガスは下の固い部分を落とし、皮むき器で皮をむく。全体に油を塗り、穂先を手前にしてグリル皿に並べる。

2 グリル(温度設定)メニューで 220 ℃に合わせ、10〜15分焼く。

3 熱いうちにつけ汁につけ、味を含ませる。

4 3を約4cm長さに切って器に盛り、花がつおを載せる。

野菜のおかず

Vegetable dishes
野菜のおかず

アスパラチーズ焼き

材料：4人分
(1人分：約37kcal)

アスパラガス……10本(200g)
バター……適宜
塩・黒こしょう……各少々
パルメザンチーズ……大さじ3

下準備

1 アスパラガスは下の固い部分を落とし、皮むき器で皮をむく。

2 アルミ箔にバターを少々塗り、アスパラガスを載せ、上から柔らかくしたバターをまんべんなくたっぷり塗る。
塩・黒こしょう、パルメザンチーズを全体に振りかける。

焼く

3 アスパラガスの穂先を手前にしてアルミ箔ごとグリル皿に載せ、グリル(温度設定)メニューで 220 ℃に合わせ、10～15分焼く。

トマトとズッキーニのハーブグリル焼き

材料：4人分
(1人分：約51kcal)

トマト(小)……2個(200g)
ズッキーニ(約7mmの輪切り)
……1本(150g)
Ⓐ にんにくすりおろし……大さじ1
Ⓐ ドライハーブミックス……小さじ1/2
Ⓐ 塩・黒こしょう……各少々
Ⓐ オリーブオイル……大さじ1
レモン(半月切り)……4枚

下準備

1 Ⓐを混ぜ合わせておく。

2 トマトはへたを取り、上下を薄くそぎ、横半分に切る。

焼く

3 グリル皿にアルミ箔を敷き、オリーブオイル小さじ1(分量外)を塗る。

4 トマト、ズッキーニを載せ、1 を塗る。

5 グリル(温度設定)メニューで 220 ℃に合わせ、13～18分焼く。

6 レモンを添える。

きのこと野菜のグリル焼き

材料：4人分
(1人分：約30kcal)

エリンギ(縦半分に切る)
……2本(100g)
まいたけ(4等分に分ける)
……1パック(100g)
ズッキーニ(厚さ約7mmの輪切り)
……4個(40g)
かぼちゃ(厚さ約5mmの薄切り)
……4枚(40g)
オリーブオイル・塩……各適量

下準備

1 各材料の表面にオリーブオイルを塗り、塩を振りかける。

焼く

2 グリル皿にアルミ箔を敷いて並べ、グリル(温度設定)メニューで 220 ℃に合わせ、13～16分焼く。

ポテトのソテーとろりチーズのせ

材料：4人分
(1人分：約249kcal)

じゃがいも(1cm幅のいちょう切り)……2個(130g)
玉ねぎ(1cm角)
……1個(約170g)
ブロックベーコン(拍子切り)
……80g
カマンベールチーズ(厚みを半分に切る)……1個
サラダ油……大さじ1
バター……大さじ1
塩・こしょう……各少々

作り方

1 フライパンにサラダ油とバターを入れ 加熱 メニューで火力 5 に合わせ、溶けだしたらじゃがいもを入れ5分いためる。

2 玉ねぎ、ベーコンを加え、さらに4分いため、塩・こしょうで味を調える。

3 火力 2 で具材を平らにならし、チーズの切り口を上にして載せ、ふたをして2分蒸し焼きにする。

ハッシュドポテト

材料：4人分
(1人分：約57kcal)

じゃがいも(皮をむく)
……1個(150g)
塩・こしょう……各少々
バター……15g

下準備

1 じゃがいもはフードプロセッサーなどで千切りにし、塩・こしょうで全体に下味を付ける。

焼く

2 焼き物 メニューで 180 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

3 「予熱」表示が消えたらバターを入れてなじませ、1 を入れて平たく伸ばす。焼き色が付くまで4～6分焼く。

4 裏返してさらに4～6分焼く。(裏返す時に再度バターを入れると、きれいな焼き色が付きます。)
※ お好みで、ケチャップを付けてもよいでしょう。

Vegetable dishes

野菜のおかず

キャベツのスープ煮

かりかりベーコン風味

材料：4人分
（1人分：約184kcal）

キャベツ（しんをつけたまま4等分）……1/2個（500g）
水……6カップ
固形スープの素……2個
塩……少々
ベーコン（1cm幅）……4枚（60g）
黒こしょう……少々
・ガーリックトースト
バゲット（1cm幅）……8枚
オリーブオイル……大さじ1
にんにく……1/2片

作り方

1 鍋にキャベツを入れ、水・固形スープの素を加えて 加熱 メニューで火力 9 に合わせて煮立て、火力 4 に下げて約25分煮込む。塩で味を調える。

2 バゲットを軽く焼き、にんにくをすり込んでからオリーブオイルを振って3〜4分焼き、ガーリックトーストを作る。

3 ベーコンは、カリカリになるまで焼く。

4 器に 1 のキャベツとスープを盛り、3 を散らし黒こしょうを振る。ガーリックトーストとともにいただく。

じゃがいものホイル素材焼き

材料：4人分
（1人分：約114kcal）

だんしゃくいも（厚み5cm以下・1個約150g）……4個
※お好みでバター……適量

作り方

1 洗ったじゃがいもをぬらしたキッチンペーパーで包み、その上からアルミ箔で包む。

2 グリル皿に少し間をあけて斜め置きに並べ、グリル（温度設定） メニューで 280 ℃に合わせ、タイマーを使って55〜60分焼く。
※お好みで、バターを載せていただく。

かぼちゃのホイル素材焼き

材料：4人分
（1人分：約31kcal）

かぼちゃ（8等分）……1/4玉（250g）

作り方

1 かぼちゃを横半分に切ってから縦に4等分に切り、アルミ箔で包む。

2 グリル皿に4個×2列に並べ、グリル（温度設定） メニューで 280 ℃に合わせ、25〜30分焼く。
※お好みで、塩を振っていただく。

かぼちゃの煮物

材料：8人分
（1人分：約83kcal）

かぼちゃ（種を除き3cm角に切り、面取りしておく）……1/2玉（500g）
・合わせ調味料
粉末だし……4g
塩……小さじ1
砂糖……大さじ3
しょうゆ……大さじ1
みりん……大さじ2
水……2½カップ

作り方

1 直径20cmの鍋にかぼちゃの皮を下にして並べ、合わせておいた調味料を入れふたをする。

2 加熱 メニューで火力 7 に合わせて3分間、火力 2 で落としぶたをし、15分間煮る。

3 火を止めてそのまま冷ます。

まとめて作ればこんなアレンジも！（下味は薄目に）

かぼちゃのコロッケ

かぼちゃのスープ

かぼちゃのサラダ

たけのこのつくね

材料：4人分
（1人分：約183kcal）

ゆでたけのこ（5mm角）……200g
万能ねぎ（小口切り）……20g
サラダ油……適量
Ⓐ 鶏ひき肉……200g
しょうが（すりおろし）……1片
パン粉……小さじ2
卵……1/2個
塩……小さじ1/2
・たれ（混ぜ合わせておく）
みりん・酒・みそ…各大さじ2

タネを作る

1 Ⓐをボウルに入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。

2 1 にたけのこと万能ねぎを加えよく混ぜ、8等分にして小判型にまとめる。

焼く

3 焼き物 メニューで 180 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

4 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、2 を並べてふたをし、焼き色が付くまで3〜4分焼く。

5 裏返してふたをし、さらに2〜3分焼き、両面にたれをはけで塗り軽く焼く。（2〜3秒）

うまみたっぷり野菜いため

材料：4人分
（1人分：約162kcal）

キャベツ（千切り）……500g
にんじん（千切り）……50g
ニラ（5cm幅）……50g
もやし……50g
豚バラ肉（ひと口大）…100g
サラダ油……大さじ1
塩……小さじ1

作り方

1 ボウルに野菜を入れ、サラダ油、塩を加えよく混ぜる。

2 フライパンに豚バラ肉を敷き、その上に野菜を入れてふたをし、加熱 メニューで火力 8 に合わせ、2分30秒加熱する。

3 ふたを開けて20秒間鍋底から混ぜる。

4 ふたをして10秒加熱、火を止めて1分間そのまま待つ。

Eggs dishes

卵のおかず

伊達巻き

材料：18×18×5cmの角型１台分
(1/4量分：約150kcal)

卵……4個
はんぺん(粗くちぎる)…1枚(約110g)
砂糖……50g
塩……小さじ1/3
だし汁……大さじ2

準備

●巻きす(鬼す)と輪ゴムを用意する。

作り方

1 ミキサーに、卵、だし、はんぺん、砂糖、塩の順に入れ、約45秒かくはんする。

2 1をクッキングシートを敷いた型に入れ､アルミ箔を敷いたグリル皿に載せ､グリル(温度設定)メニューで 160 ℃に合わせ､25～30分焼く。

3 焼き上がったら型から外して、焼き色がついている方が内側になるように巻きすに移す。4cm程巻き込んでしっかり巻き、輪ゴムで全体をとめる。

4 3を冷蔵庫などでしっかり冷やし固めてから切り分ける。

加熱 メニューで卵料理を作るとき

・焦げやすいから………弱めの火力で！
・くっつきやすいから…充分予熱したあと､油をよくなじませて！

卵焼き

卵液を落とすと、ジュンと音がするくらいまで予熱する。

オムレツ

卵を流し込んだら、大きく手早く混ぜる。(慣れてきたら､少し強めの火力で調理。ふんわりと仕上がります)

卵のココット

材料：直径8cmのココット４個分
(1個分：約157kcal)

卵……4個
ほうれん草…1/2束(100g)
ベーコン……2枚(30g)
塩・こしょう・バター……各少々
とろけるチーズ……40g

下準備

1 ココットに薄くバターを塗っておく。

2 ほうれん草は、塩ゆでして約4cm長さに切り、バターでいためて軽く塩･こしょうする。

焼く

3 ココットに2のほうれん草と約1cm幅に切ったベーコンを敷き、卵を割り入れ、チーズを10gずつ載せる。

4 グリル皿にアルミ箔を敷いて3を並べ、グリル(温度設定)メニューで 180 ℃に合わせ、12～15分焼く。

茶わん蒸し

材料：直径8cmの陶器製容器 4個分
(1個分：約110kcal)

卵(M)……2個
Ⓐ(合わせて煮立て、冷ましておく)
　薄口しょうゆ･みりん…各小さじ1
　塩……小さじ1/2
　だし……1¾カップ
鶏肉(1口大に切る)……80g
しょうゆ……少々
えび……4尾
生しいたけ……1枚
ぎんなん(缶詰)……8粒
かまぼこ(約3mm厚さ)……4切れ
みつば……適量

下準備

1 生しいたけは、石づきを取り4枚の薄切りにする。

2 鶏肉はしょうゆ少々をかけて、下味を付けておく。えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。

3 みつばはさっとゆがいて、結びみつばにしておく。

作り方

4 ボウルに卵を割り、冷ましたⒶを加え、よく混ぜてこす。

5 器にみつば以外の材料を入れ、卵液を注ぎ入れて浮いた泡をすくい取る。

6 アルミ箔をかぶせた器をバット(24×20×3.5cmのステンレス製)に並べ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せる。

7 バットに沸騰した湯を約3cm程度注ぎ、グリル(温度設定)メニューで 240 ℃に合わせ､25～35分加熱する。
※バットがアルミの場合は約5分短めにする。

8 でき上がったらみつばを載せる。

薄焼き卵のほうれん草巻き

材料：4人分
(1人分：約84kcal)

ほうれん草(ゆでて根元を落とし3等分)……1束(200g)
焼きのり……3枚
卵……3個
塩……少々
酒……大さじ1
サラダ油……適量
いりごま・しょうゆ……各適量

下準備

1 溶き卵に、塩･酒を混ぜ合わせる。

焼く

2 焼き物 メニューで 140 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

3 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、卵液を1/3量流し入れる。表面がうっすら乾いたら裏返し、全体に火が通ったら取り出す。これを3枚焼く。

巻く

4 薄焼き卵の上に焼きのりを重ね、端にほうれん草1/3量を載せて巻く。これを3本作る。

5 食べやすい大きさに切り、いりごまで飾り、しょうゆなどを付けていただく。

千草焼き

材料：4人分(口径24cm、底径15cmのフライパン)
(1人分：約129kcal)

卵……4個
Ⓐ
　薄口しょうゆ……小さじ1
　みりん……大さじ1
　だし……大さじ2
　塩……小さじ1/4
Ⓑ
　しいたけ(軸を取って、薄切り)……3個
　みつば(2cm長さ)…1束
　にんじん(3cm長さの千切り)……30g
　鶏ひき肉……60g
サラダ油……適量

下準備

1 溶き卵にⒶを混ぜ合わせ､さらにⒷを加えて混ぜ合わせる。

焼く

2 焼き物 メニューで 140 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

3 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、卵液を流し入れてふたをする。

4 表面がある程度固まるまで10～12分焼き、一度皿に取り出す。フライパンにサラダ油をひき、卵を戻して裏面を約3分焼く。

Other dishes
その他のおかず

厚揚げのねぎみそ焼き

材料：4人分
（1人分：約140kcal）

厚揚げ（半分の厚さに切る）
……………………小4個（300g）

・ねぎみそ（混ぜ合わせておく）
万能ねぎ・みそ…各大さじ1
マヨネーズ・砂糖・酒
…………………………各大さじ1/2
しょうゆ………………小さじ1

下準備

1 厚揚げの断面にねぎみそを塗る。

焼く

2 グリル皿にみそを塗った面を上にして厚揚げを中央寄りに並べ、グリル（温度設定）メニューで 220 ℃に合わせ、7〜10分焼く。

3 万能ねぎを散らしてでき上がり。

塩ざけ＆野菜オムレツ

材料：2人分
（1人分：約329kcal）

塩ざけ（1切れ約80g）…2切れ

・オムレツ
卵…………………………………2個
ミックスベジタブル…100g
塩・こしょう…………各少々
サラダ油……………………少々

作り方

1 加熱 メニューで火力 7 に合わせ、フライパンに油をひき、熱くなったらオムレツ液を流し入れ、程よくかき混ぜる。

2 オムレツを横に寄せ、あいた所に塩ざけを入れ、火力 4 に落としふたをする。

3 3分加熱して裏返し、ふたをして4分加熱する。

ゆで卵＆ブロッコリーの合わせ蒸し

材料：2人分
（1人分：約92kcal）

ブロッコリー（食べやすい大きさに切っておく）
………………………1/2房（100g）
卵…………………………………2個

作り方

1 フライパンにブロッコリー、水大さじ4を入れ、ふたをして 加熱 メニューで火力 6 に合わせ、2分加熱する。

2 さらに火力 2 で2分加熱して切り、2分蒸らす。

3 フライパンに卵、水大さじ5を入れふたをして火力 6 で1分加熱する。

4 さらに火力 2 で3分30秒加熱して切り、9分蒸らす。

フライパンでもできる、こんなこと

のりをあぶる
中火（4〜5）で色が変わるまで数回裏返す。

するめを焼く
切ってから、中〜強火（5〜8）で反るまで焼く。

おもちを焼く
中火（4〜5）でふたをして焼く。

モーニングプレート

材料：2人分
（1人分：約260kcal）

アスパラガス（下ゆでして、5〜6cm長さ）…2本（40g）
えのき（石づきを取って、5〜6cm長さ）……………30g
ベーコン（1/2長さに切る）
………約20cmを3枚（45g）
じゃがいも（1cm厚さの輪切り）
………………………1個（150g）
卵……………………………………2個
オリーブオイル・ローズマリー（乾燥）
………………………………各適量
塩・こしょう…………各少々

下準備

1 アスパラガス、えのきをそれぞれベーコンで巻いてつまようじで止める。

2 じゃがいもは、電子レンジで固めに加熱する。

3 アルミカップに卵を落とす。

焼く

4 焼き物 メニューで 180 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

5
・「予熱」表示が消えたら 3 を置き、残りの1/3スペースにオリーブオイルをひき、ローズマリーを加えて香りを出し、じゃがいもを並べて塩・こしょうを振る。
・残りのスペースに 1 を並べて、ふたをし3〜4分焼く。
・裏返してふたをし、さらに2〜3分焼く。
※フッ素加工のものは、卵やベーコンの下に油をひかなくてもよいでしょう。

6 目玉焼きはお好みの固さで取り出す。

こんにゃくステーキ

材料：4人分
（1人分：約42kcal）

板こんにゃく…2枚（500g）
サラダ油……………………適量

・合わせ調味料（混ぜ合わせておく）
しょうゆ………………大さじ2
にんにく（すりおろし）
……………………………1/2片
とうがらし（種を取って輪切り）
……………………………………適量

下準備

1 板こんにゃくは格子状に切れ目を入れ、4等分にし、下ゆでする。

焼く

2 焼き物 メニューで 230 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

3 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、こんにゃくを並べてふたをし、表3〜4分、裏3〜4分焼く。

4 合わせ調味料を回し入れ、加熱を止めて煮絡める。
※お好みで、一味とうがらしや七味とうがらし（各分量外）をかけてもよいでしょう。

厚揚げのきのこあんかけ

材料：4人分
（1人分：約214kcal）

厚揚げ（油抜きして4等分にし、水分をふき取る）…2枚（400g）

Ⓐ
だし…………………………200ml
しょうが（すりおろし）
…………………………………1片
しょうゆ・酒・みりん
……………………各大さじ1

Ⓑ
しめじ（石づきを取って、小房に分ける）
…………1/2パック（50g）
しいたけ（石づきを取って、薄切り）…………4枚（80g）
えのき（石づきを取って、3cm長さ）…1/2パック（50g）

ごま油…………………………適量
万能ねぎ………………………適量

・水溶きかたくり粉（混ぜ合わせておく）
かたくり粉・水…各大さじ1

あんを作る

1 Ⓐを小鍋に入れて 加熱 メニューで火力 7 に合わせて煮立たせ、煮立ったらⒷを入れて火力 3 で3〜5分煮る。水溶きかたくり粉を加えてとろみを付け、保温 にしておく。

焼く

2 焼き物 メニューで 200 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

3 「予熱」表示が消えたらごま油をひき、厚揚げを並べてふたをし、焼き色が付くまで4〜5分焼く。裏返してふたをし、さらに4〜5分焼く。

4 厚揚げに 1 をかけ、万能ねぎを散らしていただく。

おでん

材料：4人分
（1人分：約350kcal）

大根（皮をむいて2cmの輪切り）
…………………1/2本（500g）
ゆで卵（殻をむく）…………4個
ゆでたこの足（半分に切る）
…………………………2本（200g）
こんにゃく（4つに切る）
…………………………1枚（250g）
ごぼう天…………4本（200g）
ちくわ（半分に切る）
…………………………2本（60g）
じゃがいも…小4個（400g）

・煮汁
だし汁………………1000ml
しょうゆ・みりん…各大さじ3
酒・砂糖…………各大さじ1
塩……………………………少々

下準備

1 大根・こんにゃくは、さっと下ゆでする。

2 ごぼう天は、熱湯をかけて油抜きをする。

3 鍋に煮汁と具材を入れる。

作り方

4 加熱 メニューで火力 6 に合わせ、煮立たせる。

5 煮立ったら火力 2 にし、タイマーをセットし3〜5時間煮込む。（ときどき具材の上下を入れ替える）

Rice dishes
ごはんもの

梅としらすの混ぜごはん

材料：4人分
(1人分：約296kcal)

白米……2カップ(300g)
水……400ml
カリカリ小梅……30個(70g)
(種を取り、小さく切る)
しらす干し……30g
塩……適量
盛り付け用の青じそ(千切り)・いり白ごま
……各適量

ごはんを炊く

1 米を洗い、充分に水切りする。
2 鍋に移して水加減する。
3 30分以上ひたす。
4 自動炊飯 メニューで 2 カップに合わせ、ごはんを炊く。

ごはんが炊けたら

5 すぐにふたを開け、小梅・しらすを加えて混ぜほぐし、塩で味を調える。

牛肉と枝豆の混ぜごはん

材料：4人分
(1人分：約479kcal)

白米……2カップ(300g)
水……400ml
牛肉(薄切り)……120g
(3cm幅に切り、Ⓐを絡める)
Ⓐ 薄口しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ1⅔
砂糖……大さじ1
ごぼう……1/2本(100g)
枝豆……150g
サラダ油……適量
塩……少々
飾り用のみょうが(千切り)
……適量

ごはんを炊く

1 「梅としらすの混ぜごはん」の要領でごはんを炊く。

具の準備

2 枝豆は、かために塩ゆでし豆を取り出しておく。
3 ごぼうは細かいささがきにし、約5分間水にさらす。
4 フライパンにサラダ油を熱し、水けを切ったごぼうをいためる。
5 ごぼうがしんなりしたら牛肉を加え、汁気がなくなるまでいため混ぜる。

ごはんが炊けたら

6 すぐにふたを開け、具を加えて混ぜほぐす。

たいの京風くずあんかけごはん

材料：4人分
(1人分：約353kcal)

白米……2カップ(300g)
水……400ml
刺し身用のたい(削ぎ切り)……100g
水菜(約3cm長さ)……1/6束(30g)
Ⓐ(混ぜ合わせる)
薄口しょうゆ……大さじ1⅓
砂糖……小さじ1⅓
みりん……小さじ2/3
昆布だし……大さじ2
・くずあん
かつおだし……600ml
酒……30ml
薄口しょうゆ・みりん
……各小さじ2/3
ゆずこしょう……適量
くず粉(または片栗粉)
……大さじ2〜3
みつば(小口切り)・ゆずの皮(細切り)……各少々

ごはんを炊く

1 「梅としらすの混ぜごはん」の要領でごはんを炊く。

くずあんを作る

2 鍋にかつおだし・酒を入れ、沸騰させる。
3 薄口しょうゆ・みりんを加えて、ゆずこしょうで味を調え、弱火で煮る。
4 くず粉を少量の水で溶き、少しずつ加えてとろみをつける。(お好みのかたさに)

ごはんが炊けたら

5 ごはんを器に盛り、Ⓐにたいをサッとくぐらせて載せる。水菜を散らし、温かいくずあんをかけ、みつば・ゆずの皮を飾る。

Rice dishes
ごはんもの

パエリア

材料：直径約20cmのパエリア鍋1個分（2人分）
（1人分：約382kcal）

米……100g
サフラン……小さじ1/4
オリーブオイル……大さじ2
スープ……70ml
冷凍シーフードミックス……200g
にんにく（みじん切り）……1/2片
玉ねぎ（みじん切り）……1/4個（50g）
Ⓐ 赤ピーマン（4cmの細切り）……30g
Ⓐ いんげん（4cm長さ）……30g
Ⓐ ミニトマト……6個（60g）
塩・こしょう……各少々

下準備

1 米は調理する30分前にとぎ、ざるに上げて水気をよく切っておく。
2 サフランは水大さじ2につけておく。

作り方

3 パエリア鍋にオリーブオイル（大さじ1）を熱し、シーフードミックスをいためて取り出す。
4 鍋にオリーブオイル（大さじ1）を足して、にんにくと玉ねぎを色づくまでいため、Ⓐを加えて軽くいためる。1の米を加え、米が透き通るまでよくいためる。
5 4に3・スープ・2を入れて塩・こしょうをし、軽く沸騰させる。
6 グリル皿にアルミ箔を敷き、アルミ箔をかぶせた鍋を載せ、グリル（温度設定）メニューで260℃に合わせ、25〜30分焼く。
※焼き色を付けたい場合は、鍋のアルミ箔を外し、1〜2分追い焼きしましょう。
※直径20cmの耐熱皿でも作れます。その場合は具をフライパンでいためてください。

焼きおにぎり

材料：4個分
（1個分：約205kcal）

おにぎり（1個 約120g）……4個
濃口しょうゆ……少々

作り方

1 グリル皿におにぎりを並べ、グリル（温度設定）メニューで240℃に合わせ、5分程度焼く。
2 扉を開け、ハケで濃口しょうゆを塗る。ひっくり返して裏面にも塗り、扉を閉める。（この間、1分程度で行う）さらに5分程度焼く。
3 2をもう一度繰り返す。
※合計時間は、15〜20分程度です。

チャーシュー丼

材料：2人分
（1人分：約1,049kcal）

豚バラかたまり肉……300g
かいわれ菜（またはトウミョウ）……1パック
※お好みで白ごま適量
白ごはん……茶わん2杯分
・つけ汁
オイスターソース・しょうゆ……各大さじ3
紹興酒・ごま油……各大さじ1
砂糖……大さじ5
玉ねぎ（みじん切り）……1/4個（50g）
にんにく（みじん切り）……小さじ1
※お好みで香菜（みじん切り）

作り方

1 豚肉は縦3cm×横3cm×厚さ1.5cm程度の大きさに切る。
2 ジッパー付き袋などにつけ汁の材料を合わせ、1の豚肉を入れ、1時間程度つける。
3 グリル皿に串に刺した豚肉を並べ（6本）、グリル（温度設定）メニューで220℃に合わせ、10〜15分焼く。
4 焼いているあいだに、つけ汁をフライパンに移し、加熱メニューで火力5に合わせ、1〜2分加熱し、火力4に落として2〜3分煮つめる。
5 器にごはんを入れ、焼いた豚肉を串から外して並べ、煮つめたたれをかける。かいわれ菜を載せ、お好みで白ごまをかける。

カニかまチャーハン

材料：4人分
（1人分：約478kcal）

カニかまぼこ（約2cmに切ってほぐす）……70g
白ねぎ（斜めの小口切り）……1本（100g）
レタス（小さめのざく切り）……1/2玉（170g）
卵（割りほぐす）……4個
サラダ油……大さじ4
ごはん……茶わん4杯分（約600g）
鶏がらスープの素……小さじ1
塩・こしょう……各少々
酒……大さじ2
しょうゆ……小さじ2
※2人分ずつ調理しましょう。

いためる

1 フライパンにサラダ油を入れて加熱メニューで予熱する。予熱ができたら、火力6に合わせ、卵を流し入れてひと混ぜする。
2 ごはんを加えて、ほぐしながらパラパラになるように約1分30秒いためる。
3 2にカニかまぼこ・白ねぎを入れて返しながらいため、鶏がらスープの素を入れ、塩・こしょうで味を調える。
4 酒・しょうゆを回し入れ、レタスを加えてサッといため合わせる。

五平餅

材料：4個分
（1個分：約176kcal）

ごはん……300g
短めの割りばし……4膳
・甘みそ（混ぜ合わせておく）
赤みそ……大さじ2
みりん・砂糖・白ごま……各大さじ1

作り方

1 温かいごはんをすり鉢で半つぶし位にする。4等分にし、ラップに包んで、おにぎりを4個作る。
2 おにぎりの真ん中に割りばしを刺し、ラップの上から約9×8cm、厚み約1cmのだ円形に伸ばし、成形する。
3 ラップごと冷蔵庫に入れ1時間位なじませる。
4 グリル皿に並べ、グリル（温度設定）メニューで240℃に合わせ、6〜8分焼き、裏返して5分焼く。甘みそを塗り、さらに4〜8分焼く。（みそが焦げやすいので、様子を見ながら焼く）

Wheat flour dishes
パン・ピザ・粉もの

フォカッチャ/トマトフォカッチャ

材料：1個分
(1個分：約494kcal)

強力粉……100g
ドライイースト……3g
ぬるま湯(30℃)……60ml
砂糖……大さじ1/2
塩……小さじ1/3
オリーブオイル……大さじ2/3
ローズマリー……適宜
オリーブオイル……適量
岩塩……適宜
※お好みでオリーブ……数個(1/2に切る)

生地を作る

1 ぬるま湯にドライイースト・砂糖を混ぜ合わせる。

2 強力粉・塩・オリーブオイルを合わせ、1も合わせてこねる。

3 そのまま暖かい場所で、1次発酵(40分)し、終わったらガス抜きをする。

4 2の生地を丸め、めん棒で16×18cm程度に広げ、霧吹きをして2次発酵する。(30分)

焼く

5 4にオリーブオイルを全体的に塗り、人差し指で穴を開け、ローズマリー、岩塩、お好みでオリーブを載せる。

6 グリル皿に載せ、[グリル(温度設定)]メニューで[180]℃に合わせ、7〜13分焼く。
※ぬるま湯をトマトジュース(食塩無添加)に変えるとトマトフォカッチャに。

パン・ピザ・粉もの

Wheat flour dishes
パン・ピザ・粉もの

ブルスケッタ

ツナと玉ねぎ

材料：8枚分
(1枚分：約96kcal)

バタール……1/2本(120g)
玉ねぎ…………1/4個(50g)
イタリアンパセリ…大さじ1/2
Ⓐ
- ツナ………1缶(約80g)
- マヨネーズ…大さじ1½
- 粒マスタード……小さじ1
- 黒こしょう……………少々

オリーブオイル………大さじ2

下準備

1 玉ねぎは薄くスライスして冷水にさらしたあと、キッチンペーパーなどで水気をよく取り除いておく。

2 イタリアンパセリは、茎を除き、葉の部分をみじん切りにする。

3 1・2・Ⓐを混ぜ合わせておく。

焼く

4 バタールは約1cmの厚さに斜めに切り(8枚)、オリーブオイルをハケで塗り、グリル皿に並べる。
グリル(温度設定) メニューで 240 ℃に合わせ、約5分焼く。
焼き上がったら4に3を載せる。

アンチョビ

材料：8枚分
(1枚分：約76kcal)

バタール……1/2本(120g)
トマト(大)…1/2個(100g)
粉チーズ……………………少々
Ⓐ(混ぜ合わせる)
- アンチョビ(フィレ)
  ………2枚(細かくたたく)
- おろしにんにく…小さじ1/2
- オリーブオイル…大さじ2

バジルの葉……………………8枚

下準備

1 トマトは湯むきにして種を取り、5mm角の大きさに切り、キッチンペーパーなどで水気をよく取り除いておく。

焼く

2 バタールは約1cmの厚さに斜めに切り(8枚)、Ⓐを塗る。

3 2に粉チーズを振りかけ、グリル皿に並べる。
グリル(温度設定) メニューで 240 ℃に合わせ、約5分焼く。焼き上がったらトマト、バジルの葉を載せる。

サーモンとカマンベール

材料：8枚分
(1枚分：約82kcal)

バタール……1/2本(120g)
スモークサーモン
……………………8枚(約32g)
カマンベールチーズ……50g
Ⓐ(混ぜ合わせる)
- オリーブオイル…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ1/2

パセリ…………………………1枝

焼く

1 バタールは約1cm厚さに斜めに切り(8枚)、Ⓐをハケで塗り、グリル皿に並べる。
グリル(温度設定) メニューで 240 ℃に合わせ、約5分焼く。

2 1に8等分にしたカマンベールチーズ・スモークサーモン・パセリを載せる。

クロックムッシュ/クロックマダム

材料：1人分
(1人分：約508kcal/約583kcal)

食パン(8枚切り)…………2枚
※みみをカットしてもよいでしょう。
バター……………………………適量
ホワイトソース(市販)………20g
ハム・トマト(薄切り)……各1枚
とろけるチーズ(ピザ用、スライスなど)……………15g
バジル……………………………適量
オリーブオイル………………適量

下準備

1 食パンにバターとホワイトソースを塗り、ハム、トマト、チーズ、バジルの順に重ねる。

2 1の上にバターを塗った食パンをかぶせ、しっかりと密着させる。

焼く

3 焼き物 メニューで 180 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

4 「予熱」表示が消えたらオリーブオイルをひき、2を入れてフライ返しなどで押さえつける。

5 焼き色が付くまで3～4分焼き、裏返して、チーズが溶けて焼き色が付くまで焼く。

※目玉焼きを上に載せ、クロックマダムにしてもよいでしょう。

ガーリックトースト

材料：6枚分
(1枚分：約67kcal)

バゲット(斜め2cm幅に切る)
……………………………6枚(60g)
・ガーリックバター
無塩バター(室温に戻す)
……………………………………30g
にんにく(すりおろし)………3g
パセリ(みじん切り)…小さじ1
塩・こしょう…………各少々

作り方

1 バターを練り、にんにく、パセリを混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

2 1をバゲットに塗ってグリル皿に並べ、
グリル(温度設定) メニューで 240 ℃に合わせ、5～7分焼く。

明太トースト

材料：6枚分
(1枚分：約53kcal)

バゲット(斜め2cm幅に切る)
……………………………6枚(60g)
・明太バター
明太子(中身を取り出す)
……………………………………20g
無塩バター(室温に戻す)
……………………………………5g
マヨネーズ……………大さじ1

作り方

1 明太子、バター、マヨネーズを合わせてよく混ぜる。

2 1をバゲットに塗ってグリル皿に並べ、
グリル(温度設定) メニューで 240 ℃に合わせ、5～7分焼く。

バナナホットサンド

材料：1人分
(1人分：約588kcal)

食パン(8枚切り)…………2枚
※みみをカットしてもよいでしょう。
バナナ(1cm斜め切り)……1本
チョコクリーム………大さじ2
※ピーナッツクリームやあんこでもよいでしょう。
シナモン…………………………適量
サラダ油…………………………適量

下準備

1 食パンにピーナッツクリームを塗り、バナナを並べ、お好みでシナモンを振る。

2 1の上に、ピーナッツクリームを塗った食パンをかぶせ、しっかりと密着させる。

焼く

3 焼き物 メニューで 180 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

4 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、2を入れてフライ返しなどで押さえつける。

5 焼き色が付くまで3～4分焼き、裏返してさらに4～5分焼く。

フランスパンピザ

材料：4枚分
(1枚分：約179kcal)

バタール……1/2本(120g)
トマト(大)…1/2個(100g)
ゆで卵(小さめに切る)…1個
とろけるチーズ……………20g
パセリ……………………………1枝
Ⓐ(混ぜ合わせる)
- アンチョビ(フィレ)
  ………1枚(細かくたたく)
- おろしにんにく…小さじ1/2
- オリーブオイル・マヨネーズ
  ……………………各大さじ1

下準備

1 トマトは湯むきして種を取り、5mm角の大きさに切り、キッチンペーパーなどで水気をよく取り除いておく。

焼く

2 バタールは2cm厚さに切って、Ⓐを塗り、グリル皿に並べる。

3 2にトマト・ゆで卵・とろけるチーズを載せ、
グリル(温度設定) メニューで 220 ℃に合わせ、8～12分焼く。

4 パセリを載せる。

Wheat flour dishes
パン･ピザ･粉もの

パイピザ

材料：2枚分
(1枚分：約509kcal)

冷凍パイシート……2枚(150g)
市販のピザソース……大さじ2
ウインナー(斜め5mm幅に切る)……2本(40g)
ベーコン(5mm幅に切る)……1枚(15g)
ミニトマト(4つにくし切りする)……2個(20g)
ブロッコリー…1/4個(50g)
しめじ……1/4房(25g)
ピザ用チーズ……50g

下準備

1 冷凍パイシートは室温で柔らかくしておく。

2 ブロッコリーは小房に分け、ゆでておく。

焼く

3 グリル皿に冷凍パイシートを横にして中央寄りに2枚並べる。

4 パイシートにそれぞれピザソースをまんべんなく塗り、ウインナー･ベーコン･ミニトマト･ブロッコリー･しめじを並べる。

5 ピザ用チーズをまんべんなく載せ、グリル(温度設定)メニューで 240 ℃に合わせ、10～14分焼く。

そば粉のガレット

材料：4人分
(1人分：約241kcal)

Ⓐ そば粉……70g
　水……200ml
　塩……少々
サラダ油……適量
卵……4個
ハム(半分に切って短冊切り)……4枚(40g)
ピザ用チーズ……適量
塩･こしょう……各少々

生地を作る

1 ボウルにⒶを入れ、泡立て器でよく混ぜ、冷蔵庫で1晩(最低1時間)ねかせる。

焼く

2 焼き物メニューで 230 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

3 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、お玉1杯分(約60ml)の生地を薄く広げて焼く。

4 表面が乾いてきたら真ん中に卵を落とし、周りにハムとチーズを並べて塩･こしょうを振る。

5 皮の縁がカリッとしてきたら具を包むようにして四方の皮を内側に折り込む。ふたをし、卵が固まるまで焼く。

枝豆とコーンのポテトパンケーキ

材料：10枚分
(1枚分：約60kcal)

Ⓐ じゃがいも(すりおろす)……200g
　薄力粉……大さじ3
　卵……1個
　塩……小さじ1/3
Ⓑ 冷凍枝豆(むいたもの)･コーン……各50g
バター……適量

生地を作る

1 ボウルにⒶを入れて混ぜ、さらにⒷを加えて混ぜる。

焼く

2 焼き物メニューで 180 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

3 「予熱」表示が消えたらバターをひき、大さじ1強の生地を落とし、平たい円形に形づくる。(直径約7cm)

4 焼き色が付くまで4～5分焼き、裏返してさらに3～4分焼く。

ちくわとキャベツの和風パスタ

材料：2人分
(1人分：約478kcal)

パスタ(1.6mm)……180g
ちくわ(斜め輪切り)……2本
キャベツ(ひと口大)……40g
桜えび……10g
麺つゆ(2倍濃縮)……1/4カップ
万能ねぎ(斜め薄切り)…10g
水……2½カップ
ごま油……大さじ1
塩……2g

作り方

1 フライパンに麺つゆ、水、ごま油を入れて加熱メニューで火力 9 に合わせて煮立てる。

2 パスタ(半分に折る)を加えふたをし、火力 3 で5分30秒煮る。

3 柔らかくなったら菜ばしでほぐし、桜えび、ちくわ、キャベツ、万能ねぎを加える。

4 混ぜながら水分を飛ばすように火力 6 で4分煮る。

5 水分がほとんどなくなったら塩で味を調える。

お好み焼き

材料：1人分
(1人分：約355kcal)

薄力粉……50g
かつお削り節(粉末)……小さじ1
だし汁……70ml
卵(M)……1個
キャベツ(粗みじん切り)…120g
豚バラ薄切り肉(約15cm長さ)……50g
サラダ油……適量

生地を作る

1 ボウルに薄力粉と削り節を混ぜ合わせ、だし汁を加えて泡立て器で混ぜる。

2 1に溶き卵を入れて混ぜ、さらにキャベツを入れて混ぜる。

焼く

3 焼き物メニューで 200 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

4 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、生地を円形に広げる。(直径約17cm)
上に豚バラ肉を重ならないように載せ、ふたをして焼き色が付くまで5～7分焼く。

5 裏返してふたをし、さらに4～6分焼く。
※お好みで、ソース、マヨネーズ、青のり、かつお節、紅しょうがなどをかけていただく。

明太もちチーズ春巻き

材料：6本分
(1本分：約77kcal)

春巻きの皮……3枚
明太子(約1cm幅に切る)…60g
スライスもち(横に4等分する)……6枚(70g)
とろけるチーズ……20g
大葉(縦半分に切る)……6枚
･のり(溶き合わせる)
　薄力粉･水……各大さじ1

下準備

1 春巻きの皮を横半分に切り1枚ずつはがす。

2 皮に大葉、スライスもち、明太子、チーズの順に載せ、三辺(左右と上)にのりを付け、しっかりとくるくる巻いていき、端をぎゅっと押さえる。

焼く

3 グリル皿に並べ、グリル(温度設定)メニューで 200 ℃に合わせ、7～12分パリッと色付くまで焼く。

海鮮チヂミ

材料：2人分
(1人分：約359kcal)

Ⓐ 薄力粉……100g
　卵……1個
　だし……150ml
　塩……少々
Ⓑ むきえび(ぶつ切り)……100g
　いか(3cm長さの短冊切り)……100g
　ニラ(3cm長さ)……1/4束(25g)
　とうがらし(輪切り)…少々
ごま油……適量
･たれ(混ぜ合わせておく)
　しょうゆ……大さじ2
　酢……大さじ1
　砂糖･白すりごま…各小さじ1
　万能ねぎ(小口切り)…2本分
　一味とうがらし……適宜

生地を作る

1 ボウルにⒶを入れて混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜ合わせる。

焼く

2 焼き物メニューで 200 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

3 「予熱」表示が消えたらごま油をひき、生地の半分量を流し入れて5～6分焼く。
裏返してときどきへらなどで押さえながら、さらに5～6分焼く。

4 チヂミを切り分けて皿に盛り、たれに付けていただく。

チャパティ

材料：4枚分
(1枚分：約304kcal)

Ⓐ 薄力粉‥3カップ(330g)
　塩……小さじ1/2
ぬるま湯……200ml
カレー……適量

生地を作る

1 Ⓐを混ぜ、ぬるま湯を少しずつ足しながらよく混ぜる。

2 まとまってきたらひとかたまりにして、ボウルに入れラップをする。常温で約1時間ねかせる。

3 生地を4～6等分にし、打ち粉をしてめん棒で丸く平らに伸ばす。(直径約18cm)

焼く

4 焼き物メニューで 230 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

5 「予熱」表示が消えたら生地を入れ、焼き色が付くまで2～3分焼く。裏返してさらに2～3分焼く。

6 カレーなどを付けていただく。

Sweets
スイーツ

リンツァートルテ

オーストリアの古都リンツで、はじめて作られたとされるお菓子。香辛料と細かく刻んだナッツ類を混ぜ込んで作る味わい深い生地に赤ふさすぐり（レッドカラント）のジャムがアクセントとなった焼き菓子です。ウィーンでは、お菓子の名前に「リンツ風」と付けば表面を格子状に仕上げるのが慣わしです。

材料：
直径15cmのアルミまたは紙のタルト型1台分
（1/6量分：約346kcal）

無塩バター（室温に戻す）……70g
粉砂糖……60g
塩……ひとつまみ
卵（M）（室温に戻し、溶きほぐす）……1個分
ラム酒……大さじ1
Ⓐ（合わせてよくふるっておく）
- 薄力粉……60g
- ココアパウダー(チョコクッキーの場合は必要なし)…小さじ1
- ベーキングパウダー・クローブパウダー…各小さじ1/4
- シナモンパウダー……小さじ1/2

クッキー（またはチョコクッキー）……70g
くるみ（細かく刻む）……60g
レッドカラントジャム……70g
※ラズベリーなどお好みのジャムでもよいでしょう。
溶き卵（生地用から少し取っておく）…適量（約10g）
スライスアーモンド・粉砂糖……各適量

下準備
1 クッキーは袋に入れて麺棒で細かく砕く。

生地を作る
2 ボウルにバターを入れて柔らかくし、粉砂糖・塩を加えて泡立て器でよく混ぜる。
3 2に卵を少しずつ加え、そのつどよく混ぜる。
4 3にラム酒を加え、混ぜ合わせる。
5 4にⒶを加えて、ゴムベラでよく混ぜる。
6 5に砕いたクッキーとくるみを加え混ぜる。
7 6の生地の100gを別に取っておき、丸口金を付けた絞り袋に入れる。
残りの生地を型に入れ、平らに広げる。
8 生地の上にジャムを塗り広げ、残しておいた生地を格子状に絞り、次に縁に1周絞る。
9 表面にハケで溶き卵を塗り、スライスアーモンドを散らす。

焼く
10 アルミのタルト型を使う場合は、グリル皿にアルミ箔を敷く。
11 グリル皿に載せて、グリル（温度設定）メニューで 160 ℃に合わせ、25～30分焼き、色付いてきたら 140 ℃に下げ、様子を見ながら15～20分焼く。
（中心に竹串を刺して、生地がついてこなければ焼き上がり）
12 冷めたら、粉砂糖を周囲に振る。

辻調グループ校
1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、広く発信してきた、大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする辻調グループ校。
〒545-0053　大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

辻調グループ校
製　菓
荻野 卓二 先生

アドバイス
加熱中はヒーターの光で庫内が明るいので、焼き加減が判断しやすく、焦げやすい繊細なお菓子でも焼き具合を確認しながら調理することができます。

スイーツ

Sweets
スイーツ

いちごのタルト

材料：18cm タルト型1台分
(1/8量分：約276kcal)

市販のビスケット……130g
無塩バター(溶かしておく)…80g
・いちごのカスタード
いちご…1/2パック(7～8個)
Ⓐ 生クリーム……150g
卵(M)……1個
卵黄……1個分
砂糖……50g
塩……小さじ1/3

下準備

1 いちごは洗ってヘタを取り、水気を切って4等分する。

生地を作る

2 厚手のビニール袋、またはジッパー付き袋などにビスケットを入れ、めん棒で細かくする。

3 2をボウルに入れて溶かしバターを入れ、混ぜる。

4 タルト型に3を入れ、型の回りと底を押さえつけながら詰め、冷蔵庫で冷やし固める。

焼く

5 タルトの上にいちごを並べ、Ⓐを混ぜ合わせ、裏ごししながら型に流していく。

6 5をアルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、グリル(温度設定)メニューで180℃に合わせ、23～28分焼く。

7 冷蔵庫で冷やしてからカットする。

ブラウニー

材料：18×18×5cmの角型1台分
(1/8量分：約282kcal)

無塩バター(室温に戻しておく)……100g
三温糖……100g
卵(M)(室温に戻しておく)…2個
ブランデー……大さじ1½
Ⓐ(合わせてふるっておく)
薄力粉……100g
ココア……50g
くるみ……60g(刻む)

生地を作る

1 ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーでクリーム状になるまで混ぜる。

2 1に三温糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまでよくすり混ぜる。

3 2に溶いた卵を少しずつ加えて混ぜ、ブランデーも加えて混ぜる。Ⓐを加えて、へらでさっくりと混ぜ、最後にくるみを混ぜる。

焼く

4 3をクッキングシートを敷いた型に流し入れ、アルミ箔を敷いたグリル皿に載せ、グリル(温度設定)メニューで160℃に合わせ、20～25分焼く。

5 焼き上がったら型から取り出し、充分に冷ましてから切り分ける。

オレンジチョコパイ

材料：6枚分
(1枚分：約80kcal)

冷凍パイシート(室温で柔らかくしておく)……1枚
マーマレード……大さじ2
チョコチップ……大さじ1½

作り方

1 冷凍パイシートに、マーマレードを塗ってチョコチップを散らし、6等分に切り分ける。

2 グリル皿にクッキングシートを敷き、1を中央寄りに並べ、グリル(温度設定)メニューで200℃に合わせ、10～15分焼く。

チョコレートバナナケーキ

材料：ミニ花型6cmアルミカップ9個分(1個約25g)
(1個分：約116kcal)

バナナ(5mm角に切る)……1/2本(約30g)
無塩バター・砂糖……各60g
卵(M)……1個
牛乳……大さじ1
Ⓐ(合わせてふるっておく)
薄力粉……60g
ココア……5g
ベーキングパウダー……小さじ1/3

作り方

1 ボウルに柔らかくしたバターを入れてクリーム状に練り、砂糖を2～3回に分けて加えながら白っぽくなるまで、よくすり混ぜる。

2 1に卵と牛乳を少しずつ混ぜながら加え、Ⓐをさっくりと合わせ、バナナ(半量)を加えて混ぜ合わせる。

3 アルミカップに分け入れ、残りのバナナを載せる。

焼く

4 グリル皿にクッキングシートを敷き、3を並べ、グリル(温度設定)メニューで180℃に合わせ、23～28分焼く。
※アルミカップは滑りやすいので、グリル扉はゆっくり閉めましょう。

チョコフォンデュ

材料：4人分
(1人分：約581kcal)

板チョコ……300g(4枚くらい)
生クリーム……150g
フォンデュの具…バナナ、いちご、パイナップルの缶詰などのフルーツ、その他クッキー、マシュマロなど

作り方

1 鍋に小さく割ったチョコレートを入れ加熱メニューで火力を保温に合わせ、5分ほど混ぜながらゆっくり溶かす。

2 具を串に刺してチョコレートにくぐらせる。
※最後に残ったチョコレートに牛乳を足してホットチョコレートにすれば後片付けもラク。

ホイルケーキ

材料：6個分
(1個分：約271kcal)

Ⓐ(合わせてふるっておく)
薄力粉……100g
ベーキングパウダー…小さじ1/2
無塩バター(室温に戻しておく)…90g
砂糖……70g
卵(M)……2個
バニラエッセンス……適量
レーズン……50g
アルミ箔…15cm×25cm×6枚(バターを塗っておく)

生地を作る

1 ボウルにバターを入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を数回に分けて加えてさらに混ぜる。

2 1に、卵とバニラエッセンスを加えてよくかき混ぜる。

3 混ざったら、レーズンを加え、薄力粉とベーキングパウダーを加えてさっくりと混ぜる。

焼く

4 アルミ箔に3を等分に載せ(約60g)、約5×13cmの大きさに包む。

5 4をグリル皿に並べ、グリル(温度設定)メニューで160℃に合わせ、約30分焼く。

クレープ

材料：約10枚分(直径約18cm)
(1枚分：約73kcal)

卵(M)……1個
牛乳……200ml
薄力粉(ふるっておく)……100g
砂糖……12g
サラダ油……適量
生クリーム・チョコクリーム・ジャム・フルーツ……適宜

生地を作る

1 溶き卵に牛乳を合わせる。

2 薄力粉と砂糖をよく混ぜ、1を少しずつ加え、よく混ぜる。

焼く

3 焼き物メニューで160℃に合わせ、フライパンを予熱する。

4 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、生地を薄く伸ばして両面を焼く。
※お好みで、生クリームやフルーツを巻いても美味しくいただけます。

ミルクレープ

材料：1台分
(1/8量分：約292kcal)

クレープ(「クレープ」の要領で、クレープを作る)……15～20枚
生クリーム、またはチョコクリーム……200ml
フルーツ……適量

作り方

1 焼き上がったクレープに、ラップをかぶせて冷ましておく。

2 クレープに、泡立てた生クリーム・フルーツを挟んで重ねる。
※甘めがお好みの場合は、生地とクリームの間にジャムやはちみつ、メープルシロップなどを挟んでもよいでしょう。

3 冷蔵庫で3～5時間冷やす。

Sweets
スイーツ

スイートポテト

材料：8個分
（1個分：約150kcal）

さつまいも……400g
無塩バター……30g
グラニュー糖……60g
牛乳……大さじ4
塩……少々
卵黄……1個分
ラム酒……大さじ1/2
・つや出し用液
　卵黄……1個分
　水……少々

下準備

1 さつまいもの皮をむいて約1.5cm厚さの輪切りにし、しばらく水にさらす。

2 鍋にさつまいもを入れ、竹串を刺してスッと通るまでゆでる。湯をきり、さつまいもが熱いうちに細かくつぶす。

3 2に無塩バターを入れてよく練り、牛乳・グラニュー糖・塩を加えて弱火にかける。水分が蒸発し、さつまいもがもったりするまでよく練る。

4 粗熱を取り、卵黄とラム酒を加えよく混ぜる。

焼く

5 グリル皿にクッキングシートを敷き、8等分にして形を整えた4を並べ、表面につや出し用の液をハケで塗る。

6 グリル（温度設定）メニューで 180 ℃に合わせ、20～25分焼き、表面が乾いたらグリル扉を開け、もう一度つや出し用の液を塗り、さらに5分焼く。

ホットケーキ

材料：3枚分
（1枚分：約243kcal）

ホットケーキミックス……150g
卵（M）……1個
牛乳……100ml
サラダ油……適量

生地を作る

1 ボウルに卵と牛乳を入れ、泡立て器で混ぜる。

2 1にホットケーキミックスを入れ、混ぜ合わせる。（混ぜすぎないこと）

焼く

3 焼き物メニューで 160 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

4 「予熱」表示が消えたらサラダ油をひき、生地の1/3量を高い位置からフライパン中心に流し入れる。
※フッ素加工のフライパンは、油をひかなくてもよいでしょう。

5 表面に泡が出てきたら（2～3分後）、裏返して火が通るまで2～3分焼く。
※裏返し後、ふたをするとふっくら焼き上がります。

バナナのプチドーナツ

材料：2人分
（1人分：約346kcal）

バナナ……1本
グラニュー糖……大さじ2
レモン汁……小さじ1/2
Ⓐ ホットケーキミックス……50g
　 卵（M）……1/2個
　 牛乳……大さじ1½
揚げ油……適量

下準備

1 バナナは輪切りにして、グラニュー糖・レモン汁と絡める。

2 ボウルにⒶを入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせて衣を作る。

揚げる

3 鍋に揚げ油を入れ、揚げ物メニューで 160 ℃に合わせ、予熱する。

4 「予熱」表示が消えたら、バナナを衣にくぐらせて、返しながら約3分揚げる。（2回に分けて揚げる）

ラスク

材料：12枚分
（1枚分：約55kcal）

フランスパン（直径約5cm、厚さ7～8mm）……12枚
無塩バター……適量（約40g）
グラニュー糖……適量（約20g）

作り方

1 グリル皿にフランスパンを並べ、グリル（温度設定）メニューで 140 ℃に合わせ、約10分焼く。

2 1に溶かしたバターをハケで塗り、上からグラニュー糖を振りかける。

3 さらに同じ温度で10～15分焼く。

焼きプリン

材料：直径8cmのココット4個分
（1個分：約190kcal）

牛乳……250ml
グラニュー糖……45g
卵（M）……3個
バニラエッセンス……少々
Ⓐ グラニュー糖……50g
　 水……大さじ2
熱湯……大さじ1/2
※ココットに薄くバターを塗っておく。

カラメルソースを作る

1 小鍋にⒶを入れ、加熱メニューで火力4～5に合わせ、4～5分様子を見ながら加熱する。

2 あめ色になったら、ヒーターを切り、熱湯を加えて手早く混ぜ、すぐにココットに分け入れる。

プディング生地を作る

3 鍋に牛乳・グラニュー糖を入れて混ぜ、人肌程度に温める。

4 ボウルに卵を割りほぐし、3を少しずつ入れながらよく混ぜる。こし器でこして、バニラエッセンスを入れる。

焼く

5 4の生地をココットの8分目まで流し入れ、アルミ箔をかぶせる。

6 バット（24×20×3.5cmのステンレス製）に並べてアルミ箔を敷いたグリル皿に載せる。バットに沸騰した湯を約3cm程度注ぐ。

7 グリル（温度設定）メニューで 200 ℃に合わせ、25～30分焼く。
※アルミバットを使う場合は約5分短めにする。

焼きりんご

材料：4人分
（1人分：約102kcal）

りんご（紅玉）……1個（200g）
バター（溶かしておく）……30g
グラニュー糖……20g
※お好みで
　ラムレーズン……適量
　シナモン……少々

作り方

1 りんごのしんを取り、縦に16等分する。

2 グリル皿にアルミ箔を敷き、りんごを詰めて並べる。
（奥から5個・6個・5個の3列）
上からグラニュー糖を振り、溶かしバターをかける。

3 グリル（温度設定）メニューで 240 ℃に合わせ、12～16分焼く。
※お好みでラムレーズンを添えたり、シナモンをかける。

りんごとバナナのフルーツソテー

材料：1皿分
（1皿分：約364kcal）

りんご（1cm厚さの輪切りにして、しんを抜く）……1/2個（150g）
バナナ（熟していないもの・2cm幅の斜め切り）……1本
バター……20g
グラニュー糖……大さじ1
レモン汁……小さじ1
・トッピング（お好みで）
　アイスクリーム・メープルシロップ・シナモン・くるみなど……適宜

焼く

1 焼き物メニューで 180 ℃に合わせ、フライパンを予熱する。

2 「予熱」表示が消えたらバターを入れて、溶けかけたらりんごを並べ、しばらくしてバナナを並べる。

3 バナナは2～3分、りんごは3～4分で裏返す。

4 裏返して1～2分経ったら、グラニュー糖をまんべんなく振りかけ、さらに1～2分焼く。

5 レモン汁を加え、軽く絡める。

焼きバナナ

材料：2本分
（1本分：約86kcal）

バナナ……中2本

作り方

1 グリル皿にバナナを皮ごと載せ、グリル（温度設定）メニューで 180 ℃に合わせ、13～17分焼く。
※お好みでシナモンをかけたり、アイスクリームを添えていただく。

火力・温度調節の目安 グリル

● 焼け具合や時間は、調理物の種類・大きさ・数・鮮度や季節などにより異なります。
・自動:調理物の大きさ・火の通りやすさによって、弱/中/強で調節してください。　・手動:焼け具合を見ながら焼いてください。

		弱	中	強
自動 自動で焼き上がるおよその時間です	生・姿焼き	●小さめ、脂ののっているもの 小あじ 1～6尾 19～23分 いわし・はたはた・あゆ	さんま 1～5尾 18～24分 さんま(生さんま・塩さんま・はらわたを取ったもの・切り身) あじ・真だい・いさき	●大きめ、水分の多いもの たい(400g以上) 1尾 20～25分 あじ(250g以上)・ひらあじ・甘だい
	切身/干物	●干物(ししゃもなど) ししゃも 8～10尾 14～16分	●切り身（一塩もの・生） さけ 1～4切 13～18分 さば・たちうお	●干物(開きなど) あじの開き 1～2枚 12～14分 さんまの開き ほっけ かれい一夜干し
	つけ焼き	●小さめ、つけ時間の長いもの ぶりのつけ焼き(小さめ) 1～8切 9～13分	ぶりのつけ焼き 1～4切 11～17分 さわら・たいのみそづけ しょうゆづけ	
	とり肉（もも肉）	●ももつけ焼き 1～2枚 17～21分	●もも塩焼き 1～2枚 16～20分	●もも塩焼き(骨付き) 1～2本 20～24分
	グラタン		手作りグラタン 1～2皿 16～18分	
	焼きなす		なす（直径5cm） 1～4本 20～24分	

		弱 1,100W相当	中 1,450W相当	強 1,600W相当
手動 この時間を目安に設定してください	グリル手動 自動で焼けないもの	●各種みりん干し いわし 8尾 6～8分 小あじ 4尾 9～11分 さんま 2尾 10～12分 さば(半身) 2枚 11～13分 ほっけ(1/4身) 2枚 15～17分 ※さんま・さばは、皮の焼き目が目立つのでシリコン加工したアルミ箔を敷くことをお勧め。 ※みりん干し・市販のみりんづけは、焦げやすいので注意する。 食パン(6枚切) 1～2枚 8～9分	鶏の手羽先 6本 18～20分	うるめいわし 8～10尾 8～10分 さざえのつぼ焼き 6個 11～13分 帆立貝 4個 9～12分 (上の殻を外す) いかの姿焼き 2杯 8～12分 いかの一夜干し 1枚 8～11分 (軟骨を上にする) うなぎ温め 1尾 5～6分 (2～3等分する) 焼き鳥(500g) 8本 表13分/裏7分 (途中で裏返す) 切りもち 4個 9～10分

●焼け具合は、調理物や容器の種類・大きさ・数などにより異なります。
●焼き時間が30分を超えるものは、タイマーを使ってください。(約30分で切り忘れ自動OFFが働いて通電が止まります。)

温度設定 温度	メニュー例	焼き時間
280	ホイル包み焼き（さけとしめじの場合）	20～25分
	ホイル素材焼き（じゃがいもの場合）	55～60分
	焼きいも（厚み5cm・3本の場合）	35～40分
260	鶏の香草焼き	20～25分
	ピーマンの肉詰め	15～20分
	パエリア	25～30分
240	鶏胸肉のきのこ詰め皮パリパリ焼き	10～15分
	えびのオーブン焼き	10～12分
	茶わん蒸し	25～35分
	焼きおにぎり	合計15～20分
	五平餅	合計15～21分
	ブルスケッタ	約5分
	ガーリックトースト／明太トースト	5～7分
	パイピザ	10～14分
	焼きりんご	12～16分
	ピザ（冷蔵）	6～10分
220	スペアリブ	20～25分
	チキンとじゃがいものグリル焼き	15～20分
	揚げない唐揚げ	14～17分
	タンドリーチキン	20～25分
	帆立貝のグラタン／アスパラ焼きびたし／アスパラチーズ焼き	10～15分
	トマトとズッキーニのハーブグリル焼き	13～18分
	きのこと野菜のグリル焼き	13～16分
	厚揚げのねぎみそ焼き	7～10分
	チャーシュー丼	10～15分
	フランスパンピザ	8～12分
200	ミートローフ	20～25分
	あじの香草焼き	10～15分
	明太もちチーズ春巻き	7～12分
	オレンジチョコパイ	10～15分
	焼きプリン	25～30分
180	卵のココット	12～15分
	フォカッチャ	7～13分
	いちごのタルト／チョコレートバナナケーキ	23～28分
	スイートポテト	合計25～30分
	焼きバナナ	13～17 分
	フライ温め（コロッケ4個の場合）	6～10分
160	たいの塩釜焼き	50～60分
	伊達巻き	25～30分
	リンツァートルテ	25～30分（その後、140℃で15～20分）
	ブラウニー	20～25分
	ホイルケーキ	約30分
140	ラスク	合計20～25分